

メガロス草加 アクアプログラムタイムスケジュール

2010. 8月~【7月29日(木)~9月29日(水)】

曜日	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						土曜日						曜日																		
	スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール						スクールプール																								
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6												
8:30	【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						【9:00 OPEN】						8:30																		
9:00																															9:00																		
9:30	すいすい平泳ぎ 9:30~10:00 渡辺						はじめてスイム 9:30~10:00 板持						リキッドラテン・コア30 9:30~10:00 板持						はじめてフィンスイム 9:30~10:00 植竹						はじめてマスターズ 9:30~10:00 内田						ファミリー 遊泳						9:30												
10:00													すいすいフィンスイム 10:00~10:30 縄田						すいすいクロール 10:30~11:00 渡辺						はじめてマスターズ 9:30~10:00 内田						大人：500円 子供：300円						10:00												
10:30	アクアダンス45 10:05~10:50 滝川 奈那						アクアアドバンス45 10:05~10:50 大嶋 真由美						すいすいクロール 10:30~11:00 渡辺						アクアアドバンス45 10:05~10:50 菊池史恵						アクアダンス45 10:05~10:50 大嶋 真由美						10:30																		
11:00							すっきり肩・腰・膝 10:55~11:25 渡辺																								11:00																		
11:30	ベビースクール 11:00~12:00			マタニティ スクール 11:00~12:00									アクアアドバンス45 11:05~11:50 蓮 三恵						ベビースクール 11:00~12:00			マタニティ スクール 11:00~12:00			ベビースクール 11:00~12:00						11:30																		
12:00							マスターズ60 11:30~12:30 内田・板持																								12:00																		
12:30	はじめてクロール 12:30~13:00 植竹			すいすい背泳ぎ 12:30~13:00 椎名			はじめてバタフライ 12:30~13:00 縄田			すいすいバタフライ 12:30~13:00 内田・板持			成人水泳教室 12:00~13:00 椎名(板持)・渡辺・吉田						マスターズ30 12:30~13:00 木島												12:30																		
13:00																			プライベート レッスン 松崎												13:00																		
13:30	倶楽部100® とびうおスクール 13:00~14:00 椎名・渡辺・川島						成人水泳教室 13:00~14:00 松崎・渡辺・板持						はじめて背泳ぎ 13:00~13:30 中村・松崎						フィンスクール 13:00~14:00 椎名・板持						倶楽部100® とびうおスクール 13:00~14:00 松崎・縄田・吉田						キッズA 13:00~14:00						13:30												
14:00																			プライベート レッスン 内田						倶楽部100® 水中トレーニング会 14:00~14:30内田												14:00												
14:30																									キッズB 14:00~15:00												14:30												
15:00	キッズA 14:30~15:30												キッズA 14:30~15:30												キッズA 14:30~15:30												15:00												
15:30																																					15:30												
16:00	キッズB 15:30~16:30												キッズB 15:30~16:30												キッズB 15:30~16:30												16:00												
16:30																															すいすいクロール 15:30~16:00板持						16:30												
17:00	ジュニアC 16:30~17:30												ジュニアC 16:30~17:30												ジュニアC 16:30~17:30												17:00												
17:30																																					はじめてフィンスイム 16:00~16:30板持						17:30						
18:00	ジュニアD 17:30~18:30												ジュニアD 17:30~18:30												ジュニアD 17:30~18:30												はじめてバタフライ 16:30~17:00板持						18:00						
18:30																																											アクアダンス45 17:15~18:00 細谷 香苗						18:30
19:00	ジュニアF 18:30~19:30												ジュニアF 18:30~19:30												ジュニアF 18:30~19:30																		19:00						
19:30	選手						選手						選手						選手						選手						選手						すいすい背泳ぎ 19:00~19:30 板持						19:30						
20:00	はじめてフィンスイム 19:30~20:00 板持						すいすいクロール 19:30~20:00 高野						はじめて背泳ぎ 19:30~20:00 植竹						すっきり肩・腰・膝 19:30~20:00 松崎						プライベート レッスン 木島						マスターズ60 19:30~20:30木島						【プール:19:30 CLOSE】 【施設 :20:00 CLOSE】						20:00						
20:30	成人水泳教室 20:30~21:30 木島・内田・松崎						アクアシェイプ45 20:05~20:50 尾形蘭						成人水泳教室 20:00~21:00 木島・高野・植竹						アクアダンス30 20:35~21:05 椎名						アクアベーシック30 20:35~21:05 板持												20:30												
21:00																																											21:00						
21:30	はじめてマスターズ 21:30~22:00木島						マスターズ60 21:00~22:00 木島・里						アクアクラッシュ30 21:05~21:35 内田健太						マスターズ45 21:15~22:00 内田						はじめてクロール 21:30~22:00 高野						フィンスクール 21:30~22:30 松崎・木島						21:30												
22:00	すいすいフィンスイム 22:00~22:30木島						はじめてバタフライ 22:00~22:30里						プライベート レッスン 木島						すいすい平泳ぎ 22:10~22:40木島						すいすいバタフライ 22:00~22:30 高野												22:00												
22:30																																					【プール:22:30 CLOSE】 【施設 :23:00 CLOSE】						22:30						
23:00																																											フリー遊泳日は45分のアクアピクスト、プライベートレッスン以外の 無料レッスンはすべて休講となります。 祝日以外にも不定期にフリー遊泳日がございますので、館内 の掲示板をご確認ください。						23:00
23:30																																											途中入場はレッスン開始から5分以内でとします。 途中退場は安全管理上ご遠慮下さい。						23:30
24:00	【プール:24:00 CLOSE】						【施設:24:30 CLOSE】																																				各プログラムの詳しい内容は 裏面をご覧ください。						24:00

<確認事項>
 ・プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧等は落とし、貴金属類は外して下さい。
 ・アクアプログラムに参加される場合はプールカウンターにて受付が必要となります。
 ・とびうおくらぶ、成人水泳、フィンスクールはスクール制(別料金)となります。
 ・プライベートレッスン(PL)は有料となります。
 ・レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
 ・プライベートレッスンは6月のみのレッスンとなります。
 ・ご案内しておりますコース等は、プール利用状況により変更する場合がございます。予めご了承下さい。
 ・皆様が安心してレッスンに参加出来る様、『すいすい』と『はじめて』の併用はご遠慮下さい。
 ・フリー遊泳日は45分のアクアピクスト、プライベートレッスン以外の無料レッスンはすべて休講となります。
 ・祝日以外にも不定期にフリー遊泳日がございますので、館内の掲示板をご確認ください。
 ・途中入場はレッスン開始から5分以内でとします。
 ・途中退場は安全管理上ご遠慮下さい。